

ПРИЗНАКИ АНОМАЛЬНОГО МАТОЧНОГО КРОВОТЕЧЕНИЯ. КОГДА **МЕНСТРУАЦИЯ** — НЕ НОРМА, А **ТРЕВОЖНЫЙ СИГНАЛ**

чек-лист для мам



ЧТО ТАКОЕ АНОМАЛЬНОЕ МАТОЧНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ?

Аномальное маточное кровотечение (АМК) — это кровотечение, которое **не соответствует нормальным параметрам менструального цикла.**

Нормальная менструация:

- частота: раз в **24–38** дней
- регулярность: **± 2–7** дней
- продолжительность: **до 8** дней
- объём кровопотери: **до 80** мл

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО **КРОВОПОТЕРЯ** ИЗБЫТОЧНА

- менструация **длится более 8 дней**
- используется **более 10** гигиенических прокладок в день
- прокладки **промокают каждый час**
- выходят сгустки крови размером **более 2–2,5 см**
- **кровь льётся**, а не мажет
- приходится **просыпаться ночью**, чтобы сменить прокладку
- есть **признаки анемии**: слабость, головокружение, бледность, одышка, утомляемость

МЕЖМЕНСТРУАЛЬНЫЕ ВЫДЕЛЕНИЯ: КОГДА ЭТО ОПАСНО

НОРМА:

- **овуляторное кровотечение** — на **13–16** день цикла, скудное, мажущее, длится от нескольких часов до 2 дней. Связано с пиком эстрогена и разрывом фолликула
- **имплантационное кровотечение**
- при наступлении беременности, на 6–12 день после зачатия
- **начало или окончание менструации** — мажущие выделения, 1–2 дня до или после месячных

ТРЕВОГА:

- контактные, после нагрузок, часто скудные
- обильные межменструальные, сгустки
- тёмно-коричневые до и после месячных
- нерегулярные, скудные или обильные
- жёлто-зелёные с кровью

КРОВЬ ПОСЛЕ ПОЛОВОГО АКТА

КРОВЬ ПОСЛЕ ПОЛОВОГО АКТА — ЭТО ВСЕГДА НЕНОРМАЛЬНО.

Основные причины:

- патологии шейки матки
- инфекции и воспаления
- травмы во время полового акта
- полипы эндометрия
- миома
- дисплазия и рак шейки матки
- приём антикоагулянтов

КАКИЕ ПРИЧИНЫ МОЖЕТ ЗАПОДОЗРИТЬ ВРАЧ?

Классификация **PALM-COEIN** —
международный стандарт

PALM — структурные
причины (видны
на УЗИ/МРТ)

P — полип
A — аденомиоз
L — лейомиома/миома
M — гиперплазия и рак
эндометрия

COEIN — неструктурные
причины

C — коагулопатия
O — нарушения овуляции
E — первичные нарушения эндометрия
I — ятрогенные (вызванные лечением)
N — ещё не классифицированные

АМК может иметь одну причину или их сочетание. Например, миома + коагулопатия.
Поэтому **важно полное обследование**, а не лечение «наугад».

СОХРАНИТЕ ЧЕК-ЛИСТ
«ПРИЗНАКИ АНОМАЛЬНОГО МАТОЧНОГО
КРОВОТЕЧЕНИЯ».

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ — В ВАШИХ РУКАХ.
И В РУКАХ ХОРОШЕГО ВРАЧА.